

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Stres merupakan suatu keadaan ketegangan psikologis yang disebabkan oleh rangsangan yang merugikan (fisik, mental, atau emosional, internal, atau eksternal) yang cenderung mengganggu fungsi suatu organisme (Dorland, 2013).

Stres adalah penyebab utama gangguan mental. Termasuk di antaranya depresi dan ansietas. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional di Indonesia dengan usia lebih dari sama dengan 15 tahun secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis) dan Jawa Tengah sebesar 4,7% dari persentase nasional. Penilaian gangguan mental emosional pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di perkotaan lebih tinggi daripada pedesaan (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Remaja merupakan periode perkembangan yang rentan untuk mengalami kesehatan mental buruk terutama depresi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa 5-9% dari remaja mengalami depresi secara klinis, dengan perempuan dua kali lebih mungkin sebagai laki-laki mengalami episode depresi pada masa remaja. Pada studi meta-analisis epidemiologi diperkirakan prevalensi depresi antara 13-18 tahun sebesar 5.6%. Namun, 9-16% dari anak usia 14-16 tahun mengalami tingkat gejala depresi subklinis (yaitu, adanya gejala depresi secara klinis nyata yang tidak memenuhi kriteria penuh episode depresi major) dan ini meningkatkan risiko depresi dan psikopatologi lain pada masa dewasa. Penelitian longitudinal telah menunjukkan bahwa usia puncak terjadinya depresi selama masa remaja pertengahan, berusia antara 13 dan 15 tahun dan transisi dari sub klinis depresi menjadi depresi terjadi dalam masa remaja akhir (Zadow *et al.*, 2017).

Masa remaja merupakan saat yang rentan terhadap stres, karena banyak terjadinya perubahan psikososial dan fisiologis. Salah satunya adalah

bagaimana seseorang menanggapi stres. Secara khusus, remaja ditandai oleh pergeseran signifikan dalam peningkatan reaktivitas aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) yang mengakibatkan meningkatnya induksi stres hormonal. Wilayah otak limbik dan kortikal yang sensitif terhadap stres yang mengalami pendewasaan pada masa remaja mungkin sangat responsif terhadap pergeseran tersebut. Akibatnya, perubahan pematangan otak selama masa remaja dapat menyebabkan peningkatan disfungsi psikologis terkait stres, seperti kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang, sering diamati selama tahap ini (Romeo, 2013).

Setiap orang menunjukkan variasi *entrainment* terhadap waktu harian eksternal yang disebut dengan kronotipe, yang mencerminkan waktu yang optimal untuk melakukan aktivitas individual sehari-hari. Kronotipe berasal dari kombinasi faktor genetik, perkembangan dan lingkungan, yang menentukan waktu endogen kita. Meskipun sebagian besar individu diklasifikasikan sebagai kronotipe intermediet, distribusinya dapat bervariasi dari tipe sangat pagi hingga tipe sangat malam. Munculnya praktik seperti kerja *shift* yang membuat siklus gelap yang tidak alami. Gangguan ritme sirkadian ini disebut juga *chronodisruption*. Terdapat peningkatan jumlah penelitian yang menunjukkan bahwa terganggunya ritme sirkadian normal dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan dan perilaku, salah satunya adalah gangguan *mood*. Salah satu bidang penelitian menyebutkan suatu fenomena yang disebut dengan *jet lag* sosial. Fenomena ini digambarkan dengan *misalignment* biologis yang timbul di antara hari kerja dan hari libur menyebabkan tidur dan terjaga pada waktu sirkadian yang tidak tepat yang dengan mempertimbangkan perbedaan jam sosial dan jam biologis (Beauvalet *et al.*, 2017).

Gangguan tidur merupakan faktor risiko berkembangnya depresi selama fase remaja. Pada remaja terdapat perubahan pola tidur yang menonjol yakni pergeseran waktu tidur menjadi lebih larut ke arah *eveningness* (Lemola *et al.*, 2015). Depresi merupakan salah satu gangguan *mood* yang berhubungan

dengan sirkadian dan gangguan tidur. Gejala depresi pada orang-orang muda dapat dikaitkan dengan faktor selain *misalignment* irama sirkadian misalnya pubertas, hormon, pelecehan seksual, atau emosional. *Jet lag* sosial mungkin muncul pada awal masa dewasa, ketika terjadi perubahan kronotipe (Beauvalet *et al.*, 2017). Sedangkan di Indonesia, secara keseluruhan tingkatan pendidikan mulai dari SD, SMP, dan SMA serempak memulai jam belajar-mengajarnya pada pukul 07.00 WIB yang mungkin dapat mengakibatkan terganggunya irama sirkadian dan *jet lag* sosial, yang kemudian dapat meningkatkan terjadinya stres pada remaja.

Ada beberapa penyebab kurangnya tidur pada remaja usia SMA, yakni penggunaan handphone (42,4%), TV dan video (38,8%), kesulitan untuk tidur (27,1%). Di Indonesia, gangguan tidur dijumpai pada 38,0 % remaja perkotaan dan 37,7% remaja sub urban, sebagian besar remaja tidak merasa cukup tidurnya (Nur'aini *et al.*, 2014).

Berdasarkan pola jam sekolah di Indonesia, gaya hidup dan pola aktivitas remaja diluar jam sekolah, diperkirakan gangguan tidur merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja. Dalam hal ini, peneliti berkeinginan untuk meneliti pengaruh kronotipe dan *jet lag* sosial terhadap tingkat stres pada siswa SMA Negeri Colomadu.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah kronotipe dan *jet lag* sosial berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa SMAN Colomadu?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya pengaruh kronotipe dan *jet lag* sosial terhadap tingkat stres siswa SMA Negeri Colomadu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tentang Kronotipe pada siswa SMAN Colomadu
- b. Mengetahui tentang *jet lag* sosial pada siswa SMAN Colomadu
- c. Mengetahui tentang tingkat stres pada siswa SMA Negeri Colomadu

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoretis

Mengetahui adanya pengaruh kronotipe dan *jet lag* sosial terhadap tingkat stres siswa SMA Negeri Colomadu.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan informasi ilmiah kepada para pembaca mengenai pengaruh kronotipe dan *jet lag* sosial terhadap tingkat stres siswa SMA Negeri Colomadu.
- b. Sebagai sumber acuan untuk penelitian selanjutnya.